

2024.11.11 - 2024.11.17.

<i>Hétfő</i> 2024.11.11	<i>Kedd</i> 2024.11.12.	<i>Szerda</i> 2024.11.13.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.14.	<i>Péntek</i> 2024.11.15.
<p>Tízórai</p> <p>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) margarin-joghurtos (07,) zala felvágott uborka</p> <p>E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>pulykamell sonka graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) jégsapretek</p> <p>E:1 377(Kj) 329(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>tojáskrém (10,07,03,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kápia paprika</p> <p>E: 982(Kj) 235(KCal) F: 10(g)Kol:165(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>ízes sonka szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) tv.paprika</p> <p>E:1 039(Kj) 249(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 44(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07,) burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) uborka</p> <p>E:1 703(Kj) 407(KCal) F: 15(g)Kol: 17(g)Sz: 56(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 58(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>brokkoli krémleves (07,01,03,09,10,) levesgyöngy bakonyi sertéstokány (07,01,) főtt tészta (01,03,)</p> <p>E:3 028(Kj) 724(KCal) F: 31(g)Kol: 66(g)Sz: 79(g) Zsir: 34(g)Cuk: 2(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 175(mg)</p>	<p>lebbencs leves (09,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) párizsi pulykamellfilé (01,07,03,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:3 741(Kj) 895(KCal) F: 47(g)Kol: 75(g)Sz: 83(g) Zsir: 58(g)Cuk: 23(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 170(mg)</p>	<p>fahéjas szilvaleves (07,) sült csirkecomb párolt rizs cékla-almasaláta (10,07,03,)</p> <p>E:3 781(Kj) 905(KCal) F: 36(g)Kol: 60(g)Sz:107(g) Zsir: 37(g)Cuk: 33(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 50(mg)</p>	<p>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) dubarry sertésszelet (01,07,08,03,09,10,) burgonyapüré (07,)</p> <p>E:3 620(Kj) 866(KCal) F: 43(g)Kol: 32(g)Sz: 73(g) Zsir: 44(g)Cuk: 8(g)Só:3,35(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 307(mg)</p>	<p>lencsegulyás-lecsókolbásszal (09,12,01,03,07,10,) kakaós keltkalács (07,03,01,)</p> <p>E:3 154(Kj) 755(KCal) F: 38(g)Kol:113(g)Sz:167(g) Zsir: 31(g)Cuk: 50(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 204(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>krémtúró milli (07,) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,)</p> <p>E:8 236(Kj) 1 970(KCal) F: 73(g)Kol: 0(g)Sz:292(g) Zsir: 54(g)Cuk:264(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) körte</p> <p>E:2 133(Kj) 510(KCal) F: 23(g)Kol:280(g)Sz: 49(g) Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>sajtos turista (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) alma</p> <p>E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>túrós csiga (01,07,03,06,08,11,)</p> <p>E:1 110(Kj) 266(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) narancs</p> <p>E:1 373(Kj) 329(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 44(mg)</p>